

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-14 do dnia 2024-06-20 KUCHNIA NOWY SĄCZ

| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|-------------------|--|--|---|---|---------------------------------|--|---|---|
| | | Śniadanie | II ŚN | Obiad | PD | Kolacja | PN | SUMA |
| 2024-06-14 piątek | NSACZ- 1 Podstawowa | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Banan 1szt. 1 szt Mix sałat 20 g | | Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* z/c 250 ml | | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salatka z pomidora i sałaty lodowej z mozzarellą 100 g (<u>MLE.</u>) | Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>) Chałka 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 866,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 103 Tłuszcz [g] 98,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,1 Węglowodany ogółem [g] 407,5 w tym cukry [g] 132 Błonnik pokarmowy [g] 33,3 Sól [g] 6,3 |
| | NSACZ- 2 Latwo strawna | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Banan 1szt. 1 szt Mix sałat 20 g | | Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryba gotowana (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* z/c 250 ml | | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salatka z pomidora i sałaty lodowej z mozzarellą 100 g (<u>MLE.</u>) | Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>) Chałka 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 496,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 93,4 Tłuszcz [g] 77,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 Węglowodany ogółem [g] 363,4 w tym cukry [g] 120 Błonnik pokarmowy [g] 20 Sól [g] 4,5 |
| | NSACZ- 6 Z ogr.latwo przyswajalnych węglowodanów | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 80 g Mix sałat 20 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g | Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* b/c 250 ml | Maślanka 200 ml (<u>MLE.</u>) | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salatka z pomidora i sałaty lodowej z mozzarellą 100 g (<u>MLE.</u>) | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 422,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 114,3 Tłuszcz [g] 95,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 Węglowodany ogółem [g] 296,1 w tym cukry [g] 59,2 Błonnik pokarmowy [g] 38,5 Sól [g] 8,1 |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-14 do dnia 2024-06-20 KUCHNIA NOWY SĄCZ

| | | | | | | | | |
|-------------------|---|---|---------------------------|---|---|---|---|--|
| 2024-06-15 sobota | NSAÇZ- 1 Podstawowa | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Platki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka a wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek Fromage 40 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ogórek świeży 80 g Roszponka 20 g | | Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy-dieta 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml | | Kawa zbożowa z makiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Cukinia pieczona z olejem () 100 g | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 499,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 100,2 Tłuszcz [g] 92,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,2 Węglowodany ogółem [g] 332,8 w tym cukry [g] 90,3 Błonnik pokarmowy [g] 35 Sól [g] 8,4 |
| | NSAÇZ- 2 Łatwo strawna | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Platki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka a wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Roszponka 20 g Pomidor 80 g | | Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy-dieta 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml | | Kawa zbożowa z makiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobio wy, parzony, wędzony . 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Cukinia pieczona z olejem () 100 g | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 178,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 108,4 Tłuszcz [g] 66,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 Węglowodany ogółem [g] 294,4 w tym cukry [g] 83,2 Błonnik pokarmowy [g] 20,9 Sól [g] 7,7 |
| | NSAÇZ-6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka a wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 80 g Roszponka 20 g | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt | Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy-dieta 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 150 g Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml | Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>) | Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Cukinia pieczona z olejem () 100 g | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 473,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 109,1 Tłuszcz [g] 92,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 321,5 w tym cukry [g] 61,4 Błonnik pokarmowy [g] 39,2 Sól [g] 10,1 |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-14 do dnia 2024-06-20 KUCHNIA NOWY SĄCZ

| | | | | | | | |
|----------------------|--|---|---|--|---|--|---|
| 2024-06-16 niedziela | NSAČZ- 1 Podstawowa | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Szynka z gór-wędzónka wieprzowa,wędzónka, parzóna z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Ser żółty 50 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g | Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Udło pieczónne 1 szt. 210 g Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompót z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JEČZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Szynka piastowska-wędzónka a wieprzowa,wędzónka, parzóna z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Pasta z brokuła * 100 g | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 781,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 138,8 Tłuszcz [g] 107,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,7 Węglowodany ogółem [g] 332,8 w tym cukry [g] 104,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 Sól [g] 10,6 | |
| | NSAČZ- 2 Łatwo strawna | kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE,) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Szynka z gór-wędzónka wieprzowa,wędzónka, parzóna z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Twarózek 70 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Udło gotowane 1szt. 210 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompót z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE,) | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JEČZ,) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Szynka piastowska-wędzónka a wieprzowa,wędzónka, parzóna z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Pasta z brokuła * 100 g | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 569 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 136,1 Tłuszcz [g] 86,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 Węglowodany ogółem [g] 317,6 w tym cukry [g] 102,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 Sól [g] 9,2 | |
| | NSAČZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE,) Szynka z gór-wędzónka wieprzowa,wędzónka, parzóna z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Twarózek 70 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE,) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 20 g Ogórek kiszony 20 g | Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Udło gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE,) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompót z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml | Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JEČZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE,) Szynka piastowska-wędzónka a wieprzowa,wędzónka, parzóna z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Pasta z brokuła * 100 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE,) Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-14 do dnia 2024-06-20 KUCHNIA NOWY SĄCZ

| | | | | | | | | |
|-------------------------|--|---|--|--|-------------|---|--|---|
| 2024-06-17 poniedziałek | NSAČZ- 1 Podstawowa | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Platki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Papryka świeża 80 g Roszponka 20 g | | Grochowa z ziemniakami (.). 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż z jabłkami 300 g Sos jogurtowo-truskawko wy* 100 g (<u>MLE,</u>) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml | | Kawa zbożowa z makiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i rzodkiewki 70 g (<u>MLE,</u>) Brokui gotowany* 80 g Sałata zielona 20 g | Babeczka jogurtowa 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 470,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 88,1 Tłuszcz [g] 68,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6 Węglowodany ogółem [g] 385,4 w tym cukry [g] 97,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 Sól [g] 6,7 |
| | NSAČZ- 2 Latwo strawna | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Platki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Roszponka 20 g | | Solferino (.). 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż z jabłkami 300 g Sos jogurtowo-truskawko wy* 100 g (<u>MLE,</u>) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml | | Kawa zbożowa z makiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ,</u>) Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE,</u>) Brokui gotowany* 80 g Sałata zielona 20 g | Babeczka jogurtowa 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 288,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 78,3 Tłuszcz [g] 63,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 Węglowodany ogółem [g] 349,7 w tym cukry [g] 96,8 Błonnik pokarmowy [g] 18 Sól [g] 5,3 |
| | NSAČZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Papryka świeża 80 g Roszponka 20 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g | Solferino (.). 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż z jabłkami 300 g Sos jogurtowo-truskawko wy* 100 g (<u>MLE,</u>) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml | Arbuz 200 g | Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE,</u>) Brokui gotowany* 80 g Sałata zielona 20 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE,</u>) Paluszki z kminkiem 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 334,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 85,9 Tłuszcz [g] 72,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 Węglowodany ogółem [g] 354,8 w tym cukry [g] 66,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 Sól [g] 9,3 |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-14 do dnia 2024-06-20 KUCHNIA NOWY SĄCZ

| | | | | | | | | |
|-------------------|--|---|--|--|--|---|---|---|
| 2024-06-18 wtorek | NSACZ- 1 Podstawowa | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Makaron na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobio wy,parzony,wędzony . 40g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Szprot w sosie pomidorowym 30 g (RYB, SEL,) Twaróg półtłusty 30 g (MLE,) Ogórek świeży 80 g Mix sałat 20 g | | Wielowarzywna z ziemniakami (). 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Kasza gryczana 200 g Surówka z pora, jabłka i marchewki () 150 g (MLE,) Marchew oprószana z olejem* 150 g (GLU PSZ,) Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* z/c 250 ml | | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Szynka piastowska-wędzonka a wieprzowa,wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g | Banan 1szt. 1 szt | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 542,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 109,5 Tłuszcz [g] 65 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 Węglowodany ogółem [g] 396,1 w tym cukry [g] 109,8 Błonnik pokarmowy [g] 36,1 Sól [g] 7,6 |
| | NSACZ- 2 Latwo strawna | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Makaron na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Twaróg półtłusty 60 g (MLE,) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobio wy,parzony,wędzony . 40g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) | | Wielowarzywna z ziemniakami (). 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JE CZ,) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* z/c 250 ml | | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ,) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Szynka piastowska-wędzonka a wieprzowa,wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g | Banan 1szt. 1 szt | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 314,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 98,2 Tłuszcz [g] 57 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 Węglowodany ogółem [g] 359,2 w tym cukry [g] 104,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 Sól [g] 6 |
| | NSACZ- 6 Z ogr.latwo przyswajalnych węglowodanów | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE,) Szprot w sosie pomidorowym 30 g (RYB, SEL,) Twaróg półtłusty 30 g (MLE,) Ogórek świeży 80 g Mix sałat 20 g Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobio wy,parzony,wędzony . 40g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE,) Hummus 30 g (SEZ,) Pomidor 20 g | Wielowarzywna z ziemniakami (). 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ,) Kasza gryczana 200 g Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Surówka z pora, jabłka i marchewki () 150 g (MLE,) Marchew oprószana z olejem* 150 g (GLU PSZ,) Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* b/c 250 ml | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE,) Szynka piastowska-wędzonka a wieprzowa,wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE,) Gruszka 1szt. 150 g | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 487,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 103,3 Tłuszcz [g] 75,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 369,1 w tym cukry [g] 61,8 Błonnik pokarmowy [g] 44,7 Sól [g] 8,5 |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-14 do dnia 2024-06-20 KUCHNIA NOWY SĄCZ

| | | | | | | | | |
|------------------|--|---|--|--|-------------------|--|--|--|
| 2024-06-19 środa | NSACZ- 1 Podstawowa | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ryż na mleku 350 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE) Arbuz 200 g Pomidorki koktajlowe 80 g | | Grycikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Eskalopka z kurczaka 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Salata zielona z kefirem 70 g (MLE) Dyńia duszona z olejem* 150 g (GLU PSZ) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml | | Kawa zbożowa z makiem/p 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasztecik pieczony drobiowy 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g | Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE) Chalka 30 g (GLU PSZ, JAJ) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 718,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 116 Tłuszcz [g] 86 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5 Węglowodany ogółem [g] 380,2 w tym cukry [g] 102,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 Sól [g] 7,8 |
| | NSACZ- 2 Łatwo strawna | Ryż na mleku 350 ml (MLE) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE) Arbuz 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidorki koktajlowe 80 g | | Grycikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Sos bazylkowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL) Dyńia duszona z olejem* 150 g (GLU PSZ) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml | | Kawa zbożowa z makiem/p 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g | Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE) Chalka 30 g (GLU PSZ, JAJ) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 436 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 109,6 Tłuszcz [g] 65,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 Węglowodany ogółem [g] 353,5 w tym cukry [g] 99 Błonnik pokarmowy [g] 18,1 Sól [g] 7,1 |
| | NSACZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE) Arbuz 200 g Pomidorki koktajlowe 80 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna 80% tł 5 g (MLE) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 20 g (SOJ) Papryka konserwowa 20 g | Grycikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos bazylkowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Salata zielona z kefirem 70 g (MLE) Dyńia duszona z olejem* 150 g (GLU PSZ) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml | Wafle ryżowe 30 g | Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 377,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 108,8 Tłuszcz [g] 67,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,2 Węglowodany ogółem [g] 346,8 w tym cukry [g] 74,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,9 Sól [g] 12,6 |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-14 do dnia 2024-06-20 KUCHNIA NOWY SĄCZ

| | | | | | | | | |
|---------------------|---|--|--|--|---------------------------|---|---|--|
| 2024-06-20 czwartek | NSAÇZ- 1 Podstawowa | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Paszтет z soczewicy () 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Szynka piastowska-wędzonka a wieprzowa 40 g (GLU,SOJ) Pomidor 80 g Roszponka 20 g | | Barszcz czerwony z ziemniakami (). 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 350 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 150 g Sałatka szwedzka z olejem 150 g (GOR.) | | Kawa zbożowa z makiem/p 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JEÇZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobio wy,parzony,wędzony . 40 g (.może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta warzywna* 60 g (SEL.) Sałata zielona 20 g | Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 919,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 123 Tłuszcz [g] 104,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,6 Węglowodany ogółem [g] 384,8 w tym cukry [g] 78,9 Błonnik pokarmowy [g] 38,8 Sól [g] 9,9 |
| | NSAÇZ- 2 Łatwo strawna | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE.) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka piastowska-wędzonka a wieprzowa,wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Twaróg półtłusty 70 g (MLE.) Pomidor 80 g Roszponka 20 g | | Barszcz czerwony z ziemniakami (). 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 350 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml | | Kawa zbożowa z makiem/p 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JEÇZ.) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobio wy,parzony,wędzony . 40 g (.może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta warzywna* 80 g (SEL.) Sałata zielona 20 g | Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 534,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 115,7 Tłuszcz [g] 74,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9 Węglowodany ogółem [g] 355,6 w tym cukry [g] 73,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,2 Sól [g] 6,4 |
| | NSAÇZ- 6 Z ogrłatwo przyswajalnych węglowodanów | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynka piastowska-wędzonka a wieprzowa,wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Twaróg półtłusty 70g (MLE.) Pomidor 80 g Roszponka 20 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 20 g | Barszcz czerwony z ziemniakami (). 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 350 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka szwedzka z olejem b/c 150 g (GOR.) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml | Chrupki kukurydziane 20 g | Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JEÇZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobio wy,parzony,wędzony . 40 g (.może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta warzywna* 60 g (SEL.) Sałata zielona 20 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Paluszki z kminkiem 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 724,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 121,3 Tłuszcz [g] 105,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1 Węglowodany ogółem [g] 342,3 w tym cukry [g] 38,7 Błonnik pokarmowy [g] 44,8 Sól [g] 13,7 |